TẬP THÓI QUEN MỚI:
TỰ KHÁM VÚ!



VN BSE 1/94

Tất cả phụ nữ cần phải tự kiểm tra vú mỗi tháng một lần. Tự khám vú chỉ mất vài phút mỗi tháng, nhưng khám vú đều đặn sẽ giúp bạn quen thuộc vú của bạn, nhờ đó sẽ giúp bạn phát hiện được sớm những thay đổi bất thường. Ung thư vú sẽ được chữa trị dễ dàng và thành công nhất nếu được khám phá sớm khi tế bào ung thư chưa lan tràn đến các bộ phận khác trong cơ thể.

Việc tự kiểm tra vú hàng tháng gồm có hai phần: Nhìn và Ấn.

1. Nhìn: để xem có gì thay đổi về hình dáng và kích thước của vú.
2. Ấn: để xem có bướu hay không.

I. NHÌN

Bạn có thể đứng hoặc ngồi trước gương với hai tay chống nạnh lên hông rồi hơi cong tay về phía gương. Đẩy vai và cùi chỏ về phía trước một chút để gồng bắp ngực, rồi nhìn xem hình dáng, kích thước vú hoặc núm vú có gì thay đổi hay không, ví dụ như da bị nhăn, sưng, lõm, đỏ, hoặc bị tróc.



Nếu nhìn thấy gì thay đổi, hãy báo bác sĩ ngay. Chỉ có bác sĩ mới có thể chẩn đoán xem thay đổi đó có phải là ung thư hay không.

II. ẤN

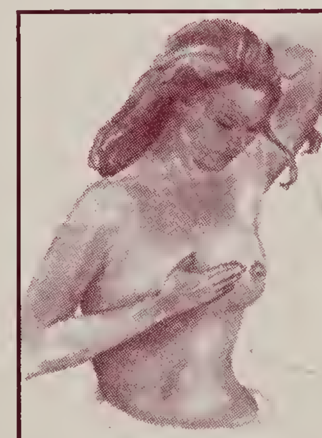
Khi ấn, dùng 3 ngón tay giữa để kiểm xem có hạch, bướu, hoặc lớp thịt chai cứng bên trong.



Bạn có thể đứng hoặc nằm khi ấn:

1. Nếu đứng:

Khám vú bên trái thì tay bên đó đặt sau đầu và dùng tay phải để ấn.



2. Nếu nằm:

Khám vú bên phải thì để cánh tay phải dưới đầu và đặt một cái gối dưới vai bên phải như trong hình và dùng tay trái để ấn.



Cách ấn dễ nhất là bắt đầu từ dưới nách, dùng 3 ngón tay giữa, ấn theo hình vòng tròn nhỏ, lần lượt di chuyển từ từ theo chiều kim đồng hồ từ ngoài vú vào trong núm vú.





Nhớ khám cả hai vú.

Những điểm quan trọng cần nên nhớ khi tự kiểm tra vú:

1. Để khỏi quên, nên tự khám vú vào cùng một ngày mỗi tháng:

   Nếu còn kinh, tốt nhất là 2 hoặc 3 ngày sau khi hết kinh, lúc vú hết căng và sưng.

   Nếu hết kinh, nên chọn một ngày dễ nhớ, ví dụ như ngày đầu tháng hoặc ngày cuối tháng.

2. Nhớ khám hết toàn diện từng vú một kể cả vùng dưới nách và vùng chung quanh núm vú.

3. Ở từng chỗ một, ấn theo hình tròn nhỏ 3 lần (lần đầu mạnh, lần thứ hai vừa đủ mạnh, lần thứ ba nhẹ hơn). Ấn một chỗ 3 lần như vậy mới có thể cảm giác được những thay đổi bên trong của vú.

4. Sau khi khám xong một chỗ ở vú, đừng nhấc 3 ngón tay lên khỏi vú, chỉ nên lê nhẹ 3 ngón tay qua chỗ khác để khám tiếp.

Nếu bạn có thắc mắc gì hoặc cần giúp đỡ, xin gọi Chương Trình Sức Khỏe Phục Vụ Cộng Đồng Đông Nam Á (Southeast Asian Health Program), số điện thoại (508) 860-7700), , Ext.7946

Some photographs reprinted courtsey of HEALTH EDCO™, Waco, TX

NGOÀI VIỆC TỰ KHÁM VÚ, HÃY NHỚ:

1. ĐI BÁC SĨ KHÁM VÚ
2. ĐI CHỤP HÌNH VÚ ĐỀU ĐẶN NẾU 50 HOẶC TRÊN 50 TUỔI

NHƯ VẬY CƠ HỘI PHÁT HIỆN UNG THƯ VÚ SẼ CÀNG CAO HƠN Ở THỜI KỲ SƠ KHỞI.

Thông thường, phụ nữ Á Đông rất ngại ngùng, e thẹn về việc tự khám vú, nhưng thống kê cho biết đa số ung thư vú đều do chính người phụ nữ tự khám phá ra khi kiểm tra vú. Vì thế

Tự kiểm tra vú có thể tự cứu mình!

Hãy tập tự kiểm tra vú thành thói quen đều đặn hàng tháng !



Family Health and Social Service Center
Southeast Asian Health Program
26 Queen Street
Worcester, MA 01610
860-7700,

The Southeast Asian Health Program is funded by the U.S. Department of Health & Human Services, Office of Minority Health (Grant No. D52MP91048-01) and The Massachusetts Department of Public Health, Chronic Disease Prevention Program.